



平成27年9月30日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

例年のような残暑もなく、過ごしやすい日が続いています。

天気が周期的に変わるため、雨の日は室内で工夫して遊び、晴れている日は外で元気に活動するなど、天気に応じた過ごし方ができるといいですね。

室内でテレビやゲームなど、近くばかりを見ていると、ピントを合わせるために毛様体が緊張し続け、目が疲れる原因になります。特に集中して見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイにもなりやすくなります。

私たちは、情報の80%を目から得ていると言われていています。起きている間、ずっと働き続けている目を大事にしたいですね。



こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ

角膜
眼球のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

網膜
眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

瞳孔
黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。

虹彩
黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

水晶体
光を集めるレンズの役目をしています。

毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

視神経
網膜に映し出された情報を脳に送ります。

変化しながら見えています

水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

<p>近くを見るとき</p> <p>水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。</p>	<p>遠くを見るとき</p> <p>水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。</p>
<p>近視のとき</p> <p>網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。</p>	<p>遠視のとき</p> <p>網膜の後ろにピントが合うので、はっきり見えません。</p>

瞳孔の大きさは、明るさで変化します

<p>ふつうのとき</p>	<p>明るいとき</p>	<p>暗いとき</p>
---------------	--------------	-------------

瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

感染症最新情報

NEWS

ウイルス

9月は、溶連菌感染症、水痘(水ぼうそう)、マイコプラズマ肺炎、手足口病、による欠席がありました。

特に溶連菌感染症と水痘(水ぼうそう)が多く出ています。予防には手洗い、うがい、咳エチケットが大切です。

また、アタマジラミの報告も受けています。成虫は動きが速く見つけるのが難しいため、感染後1か月くらい経ち耳の後ろや後頭部の髪に付いている卵で発見することが多いです。そのため、定期的にお子さんの頭髪を確認していただきますようお願いいたします。

保健室からのお知らせ

色覚検査について

10月に、2年生以上の希望者に対して色覚検査を行います。

色覚検査を希望される場合は、10月10日(土)までに連絡帳でお知らせください。

プライバシーが保てるように、個別に呼んで検査をします。

学校での検査はスクリーニングになりますので、色覚異常の疑いがある場合には眼科を受診していただき、診断を受けてください。

受診結果は学校にもお知らせください。教育的不利が生じないように配慮したいと思っております。

色覚は変化するものではないため、昨年度受けた場合は、今年度受ける必要はありません。

